



## Sinergi Negatif *Burnout* dan Adiksi *Smartphone* terhadap Capaian Akademik Mahasiswa Kesehatan

Antonius Ngadiran<sup>1</sup>, Srihesty Manan<sup>1</sup>, Berlyna Dameyanti Saragih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Immanuel

\*Corresponding Author: antoniusnmgadiran@yahoo.com

### Abstrak

Tekanan akademik yang tinggi di perguruan tinggi kesehatan berisiko menimbulkan kelelahan emosional atau *burnout* serta mendorong perilaku maladaptif seperti adiksi penggunaan *smartphone*. Kedua faktor ini sering dianggap sebagai penghambat utama pencapaian akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *burnout* dan adiksi penggunaan *smartphone* terhadap prestasi akademik mahasiswa secara simultan. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 300 mahasiswa kesehatan sebagai responden yang dipilih dengan teknik sampling *purposive* menggunakan formula Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sekitar 5% (0,05). Analisis data menggunakan analisis jalur (*path analysis*) untuk menguji pengaruh antar variabel. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *burnout* memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap prestasi akademik ( $b = -0,264$ ;  $p = 0,001$ ), mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan akademik semakin rendah capaian IPK mahasiswa. Sebaliknya, adiksi penggunaan *smartphone* ditemukan tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap prestasi akademik ( $p = 0,514$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa *burnout* merupakan faktor prediktor utama yang berdampak negatif terhadap luaran akademik mahasiswa kesehatan. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memprioritaskan program manajemen stres dan intervensi pencegahan *burnout* untuk menjaga stabilitas prestasi akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** adiksi *smartphone*, *burnout*, mahasiswa, prestasi akademik

## *Negative Synergy of Burnout and Smartphone Addiction on Health Students' Academic Achievement*

### Abstract

High academic pressure in health sciences colleges poses a risk of causing emotional exhaustion or *burnout* and encouraging maladaptive behaviors such as *smartphone* addiction. Both factors are often considered as major obstacles to students' academic achievement. This study was conducted to analyze the simultaneous influence of *burnout* and *smartphone* addiction on students' academic performance. This is a quantitative study with a *cross-sectional* design, involving 300 health sciences students as respondents who were selected using the *purposive* sampling technique and the Slovin formula with a *margin of error* of about 5% (0.05). Data analysis was performed using *path analysis* to test the influence between variables. Research findings indicated that *burnout* has a significant negative effect on academic achievement ( $b = -0.264$ ;  $p = 0.000$ ), suggesting that higher levels of academic exhaustion lead to lower student GPA. Conversely, *smartphone* addiction was not found to have a significant direct influence on academic achievement ( $p = 0.514$ ). This study concluded that *burnout* is the primary predictor that negatively impacts the academic outcomes of health sciences students. Therefore, educational institutions need to prioritize stress management programs and *burnout* prevention interventions to maintain the stability of students' academic performance.

**Keywords:** academic achievement, *burnout*, *smartphone* addiction, students

## Pendahuluan

Lingkungan pendidikan tinggi, khususnya pada rumpun ilmu kesehatan, memiliki beban kerja dan tuntutan akademik yang sangat tinggi. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada jadwal perkuliahan yang padat, tetapi juga tuntutan praktikum dan tanggung jawab klinis yang memerlukan konsentrasi tinggi. Kondisi yang berlangsung secara terus-menerus ini menempatkan mahasiswa pada risiko kelelahan kronis atau yang dikenal sebagai *burnout* (Morcos & Awan, 2023). (Maslach & Leiter, 2021) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sebuah sindrom psikologis yang mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa efikasi diri atau pencapaian pribadi. Mahasiswa kesehatan merupakan aset strategis masa depan bangsa yang dipersiapkan untuk memikul tanggung jawab atas keselamatan nyawa manusia. Namun pada realitasnya, kurikulum yang rigid dipadukan dengan tingginya beban praktikum dan ekspektasi akademik sering kali memicu kerentanan psikologis, menempatkan mereka pada titik risiko *burnout* yang mengkhawatirkan (Erschens et al., 2019).

Data terkini menunjukkan bahwa prevalensi *burnout* pada mahasiswa kesehatan global telah menunjukkan angka 45% hingga 52% (Frajerman et al., 2019), hal tersebut menandakan adanya krisis kesejahteraan mental para tenaga kesehatan. Sedangkan data mahasiswa beberapa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Indonesia, melaporkan prevalensi *burnout* akademik berada di rentang 38% - 47% (Putri & others, 2021); (Dianti & Findyartini, 2019). Tingginya angka ini tidak terlepas dari berbagai determinan pemicunya. Beberapa literatur menyoroti bahwa kerentanan terhadap kelelahan akademik ini sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk, faktor kepribadian, riwayat gangguan mental, perbedaan gender, hingga rendahnya indeks prestasi kumulatif yang diraih mahasiswa (Kaggwa et al., 2021).

Ketika mahasiswa mulai merasa jenuh dan kehilangan energi akibat tekanan tersebut, mereka cenderung mencari mekanisme koping untuk mengalihkan stres. Salah satu perilaku yang sering muncul adalah pelarian melalui penggunaan teknologi secara berlebihan, yang jika tidak terkontrol dapat berkembang menjadi perilaku adiktif, seperti adiksi smartphone (Borah & Kalita,

2025). Smartphone seringkali dianggap sebagai alat "pelarian" instan dari penatnya aktivitas akademik, namun penggunaan yang tidak bijak justru berpotensi mengganggu pola belajar dan manajemen waktu mahasiswa (Amez & Baert, 2020; Sunday et al., 2021). Di sisi lain, parameter utama keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi tetap diukur melalui prestasi akademik, yang dalam konteks ini dipresentasikan melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Penurunan capaian nilai ini sering kali menjadi indikator awal atau *early warning* terganggunya stabilitas psikososial pada diri mahasiswa (Madigan & Curran, 2021).

Studi sebelumnya telah memberikan gambaran bahwa terdapat hubungan negatif antara *burnout* dengan pencapaian akademik (Jannah et al., 2024). Meskipun demikian, berbagai studi terdahulu umumnya mengkaji dampak *burnout* atau adiksi smartphone secara terpisah, atau lebih berfokus pada demografi mahasiswa umum secara luas. Masih terdapat celah penelitian (*research gap*) mengenai bagaimana kelelahan akademik memicu adiksi gawai sebagai mekanisme koping yang maladaptif, dan bagaimana keduanya saling berinteraksi secara simultan dalam mereduksi capaian akademik. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kebaruan dengan menganalisis secara komprehensif pengaruh struktural antara *burnout* dan adiksi smartphone terhadap prestasi akademik, secara spesifik pada mahasiswa ilmu kesehatan yang memiliki beban ganda (teoretis dan klinis). Dengan memahami interaksi antarvariabel ini dalam sebuah model struktural, diharapkan institusi pendidikan dapat merumuskan langkah preventif yang lebih tepat untuk menjaga kualitas akademik mahasiswa tanpa mengabaikan aspek psikososial mereka.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Secara teoritis, penggunaan desain ini didasarkan pada pertimbangan bahwa *cross-sectional* sangat tepat dan efisien untuk memotret serta menganalisis interaksi antarvariabel secara simultan pada satu titik waktu tertentu. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi prevalensi serta pola hubungan antara kondisi psikologis (*burnout*), perilaku (adiksi smartphone), dan capaian akademik tanpa perlu memberikan perlakuan

khusus atau mengikuti subjek dalam jangka waktu yang lama.

Populasi dalam studi ini adalah mahasiswa di lingkungan rumpun ilmu kesehatan. Untuk menentukan besaran sampel yang representatif, perhitungan dilakukan menggunakan formula Slovin dengan menetapkan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5% (0,05). Melalui perhitungan tersebut, ukuran sampel minimal terpenuhi dan ditetapkan sebanyak 300 responden. Teknik pengambilan sampel dieksekusi secara *purposive* guna memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Penjaringan responden disaring melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) mahasiswa berstatus aktif pada program studi rumpun ilmu kesehatan, (2) minimal telah menyelesaikan dua semester masa perkuliahan sehingga memiliki rekam Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi *informed consent*. Di sisi lain, kriteria eksklusinya mencakup mahasiswa yang sedang dalam masa cuti akademik atau responden yang tidak mengisi instrumen kuesioner secara utuh.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama yang diidentifikasi sebagai berikut: pertama, *Burnout* (X1) dan Adiksi (X2) sebagai variabel eksogen (independen); selanjutnya, Prestasi Akademik (Y) sebagai variabel endogen (dependen) yang diukur menggunakan IPK. Variabel burnout diukur menggunakan instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh (Hadžibajramović et al., 2024), sedangkan variabel adiksi diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) (Kwon et al., 2013) sebagaimana dikutip dalam (Arthy et al., 2019). Kategorisasi untuk setiap variabel ditentukan berdasarkan skor *cut-off* (*cut-off scores*) yang telah ditetapkan dalam instrumen penelitian dimana untuk variabel burnout skor *cut-off* jika diatas 88 maka dikategorisasikan mengalami burnout, kemudian untuk variabel adiksi skor *cut-off* jika diatas 20 maka dikategorisasikan mengalami adiksi terhadap smartphone.

Data dianalisis menggunakan analisis jalur (*path analysis*) yang merupakan bagian dari *Structural Equation Modeling* (SEM). Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan langsung dan tidak langsung antarvariabel (Hair et al., 2022). Tingkat

signifikansi statistik ditetapkan pada  $p < 0.05$ . Kemampuan model dalam menjelaskan varians diukur menggunakan nilai R-squared ( $R^2$ ). Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari komisi etik penelitian KEPK Institut Kesehatan Immanuel Bandung nomor: No.134/KEPK/IKI/VIII/2024.

## Hasil dan Pembahasan

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=300)

| Kategori                  | F   | %     |
|---------------------------|-----|-------|
| <b>Jenis Kelamin</b>      |     |       |
| Laki-laki                 | 49  | 16,33 |
| Perempuan                 | 251 | 83,67 |
| <b>Program Studi</b>      |     |       |
| S1 Keperawatan            | 152 | 50,67 |
| D3 Keperawatan            | 34  | 11,33 |
| Program Profesi Ners      | 32  | 10,67 |
| D3 Manajemen Pelayanan RS | 32  | 10,67 |
| D3 Kebidanan              | 8   | 2,67  |
| S1 Gizi                   | 21  | 7,00  |
| S1 Kesehatan Masyarakat   | 21  | 7,00  |

Berdasarkan Tabel 1, penelitian ini melibatkan 300 mahasiswa sebagai responden. Mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 251 orang (83,67%). Jika ditinjau dari latar belakang pendidikan, responden didominasi oleh mahasiswa program studi S1 Keperawatan sebanyak 152 orang (50,67%), diikuti oleh D3 Keperawatan (11,33%), serta Program Profesi Ners dan D3 Manajemen Pelayanan RS yang masing-masing sebesar 10,67%.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian (n=300)

| Kategori                     | F   | %     |
|------------------------------|-----|-------|
| <b>Burnout (X1)</b>          |     |       |
| Tidak Burnout                | 239 | 79,67 |
| Burnout                      | 61  | 20,33 |
| <b>Adiksi (X2)</b>           |     |       |
| Tidak Adiksi                 | 283 | 94,33 |
| Adiksi                       | 17  | 5,67  |
| <b>Prestasi Akademik (Z)</b> |     |       |
| IPK $\geq$ 3.00              | 285 | 95,00 |
| IPK $<$ 3.00                 | 15  | 5,00  |

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki profil psikologis dan akademik yang stabil. Sebagian besar mahasiswa (79,67%) tidak mengalami burnout dan mayoritas besar (94,33%) tidak terjebak dalam perilaku adiksi smartphone. Meskipun demikian, masih terdapat sekitar 20,33% mahasiswa yang menunjukkan indikasi kelelahan akademik, yang tetap memerlukan perhatian agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih berat. Dari sisi prestasi, capaian akademik mahasiswa tergolong sangat tinggi, di mana 95% responden berhasil melampaui standar IPK 3,00, yang mengindikasikan bahwa performa akademik tetap terjaga meskipun terdapat dinamika pada faktor-faktor internal mahasiswa.

### Analisis Bivariat

#### Analisis Model Jalur (*Path Analysis*)

Analisis model jalur (lihat Gambar 1) digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Berdasarkan Tabel 3, variabel burnout menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap prestasi akademik dengan koefisien jalur  $-0,264$  ( $p = 0,000$ ). Sementara itu, variabel adiksi tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik dengan koefisien jalur  $0,038$  ( $p = 0,520$ ). Secara keseluruhan, nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa variabel burnout dan adiksi secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 7,6% terhadap varians prestasi akademik mahasiswa.

### Pembahasan

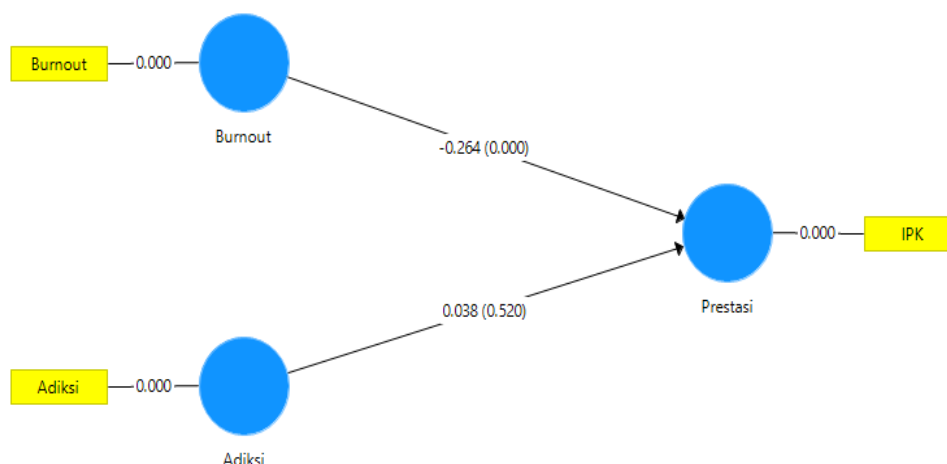
#### Pengaruh *Burnout* terhadap Prestasi Akademik

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa burnout merupakan prediktor signifikan yang berdampak negatif terhadap capaian akademik mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa burnout berpengaruh negatif signifikan terhadap prestasi akademik dengan koefisien jalur  $\beta = -0,264$  ( $p = 0,000$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Jannah et al., 2024) serta meta-analisis oleh (Madigan & Curran, 2021) yang menunjukkan bahwa kelelahan akademik secara konsisten menurunkan performa belajar. Koefisien negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan emosional dan sinisme yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah indeks prestasi kumulatif (IPK) yang dihasilkan. Dalam kerangka teori *Conservation of*

*Resources* (COR), burnout dipahami sebagai deplesi sumber daya personal akibat tuntutan akademik yang melampaui kapasitas individu (Hobfoll et al., 2018). Ketika mahasiswa mengalami kelelahan kronis, terjadi penurunan pada fungsi kognitif eksekutif, motivasi intrinsik, dan kemampuan konsentrasi yang merupakan elemen vital dalam pencapaian akademik (Kirikkanat & Soyer, 2018). Lebih dalam lagi, kelelahan emosional dan stres kronis yang menjadi manifestasi utama burnout secara empiris terbukti mengganggu fungsi kognitif eksekutif, khususnya pada area memori kerja dan kecepatan pemrosesan informasi. Kondisi inilah yang pada akhirnya menjadi hambatan neuropsikologis bagi mahasiswa untuk mengoptimalkan kapasitas belajarnya dalam meraih hasil ujian yang optimal (Gavelin et al., 2022).

Tingginya pengaruh burnout terhadap penurunan prestasi pada penelitian ini sangat berkaitan erat dengan karakteristik responden, yakni mahasiswa di rumpun ilmu kesehatan. Lingkungan pendidikan kesehatan menuntut mahasiswanya untuk menghadapi beban akademik ganda; mulai dari padatnya jadwal perkuliahan teori, beban tugas, hingga tuntutan praktikum dan rotasi praktik klinik. Tekanan yang berlangsung terus-menerus ini sering kali mengorbankan waktu istirahat dan pola tidur mahasiswa, sehingga memicu kelelahan fisik maupun emosional yang pada akhirnya bermuara pada *burnout* (Morcos & Awan, 2023).

Mengacu pada kondisi tersebut, langkah pencegahan yang paling relevan adalah dengan berfokus pada manajemen beban akademik itu sendiri. Institusi pendidikan diharapkan dapat mengevaluasi kembali proporsi dan penjadwalan antara kegiatan perkuliahan tatap muka, praktikum, dan dinas klinik agar memberikan jeda pemulihan (*recovery time*) yang memadai bagi mahasiswa. Di samping penataan sistem, penyediaan fasilitas dukungan emosional, seperti layanan bimbingan konseling akademik maupun psikologis di lingkungan kampus, juga menjadi langkah yang krusial. Pendekatan preventif yang menyoal langsung pada manajemen stres dan kelelahan ini terbukti lebih esensial dalam mempertahankan stabilitas capaian IPK mahasiswa dibandingkan sekadar mengintervensi kebiasaan penggunaan gawai mereka.



Gambar 1. Model Analisis Jalur Hubungan Antarvariabel

Tabel 3. Pengujian Hipotesis

| Jalur Hubungan                 | Koefisien Jalur ( $\beta$ ) | P-Value | Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) | Keterangan       |
|--------------------------------|-----------------------------|---------|---------------------------------|------------------|
| Burnout $\rightarrow$ Prestasi | -0,264                      | 0,000   | 7,6%                            | Signifikan       |
| Adiksi $\rightarrow$ Prestasi  | -0,038                      | 0,520   |                                 | Tidak Signifikan |

### Dampak Adiksi *Smartphone* terhadap Prestasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* tidak memiliki pengaruh signifikan secara langsung terhadap prestasi akademik dalam model ini ( $\beta = 0,038$ ;  $p = 0,520$ ). Temuan ini sedikit berbeda dengan asumsi umum yang sering mengaitkan teknologi dengan penurunan nilai, namun sejalan dengan metaanalisis menurut (Kates et al., 2018) yang menegaskan bahwa dampak penggunaan perangkat digital terhadap prestasi akademik sangatlah kompleks dan sering kali bersifat non-linear. Sehingga terdapat dua penjelasan rasional mengapa adiksi tidak menjadi faktor penghambat yang signifikan pada sampel penelitian ini. Pertama, mayoritas responden (95%) memiliki capaian akademik yang tergolong tinggi ( $IPK > 3,00$ ). Kelompok mahasiswa berprestasi ini umumnya memiliki fleksibilitas kognitif dan strategi kompensasi belajar yang adaptif, sehingga intensitas penggunaan gawai yang tinggi tetap dapat diseimbangkan melalui manajemen belajar mandiri yang intensif menjelang masa ujian (Rozgonjuk et al., 2018). Kedua, perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebih tampaknya lebih merugikan aspek kualitas hidup mahasiswa, seperti durasi tidur dan interaksi sosial riil, dibandingkan merusak metrik kuantitatif akademik secara langsung (Geng et al., 2021). Selama mahasiswa masih mampu memenuhi kewajiban

tugas dan ujian, penurunan nilai IPK secara drastis tidak selalu terjadi.

### Analisis Pengaruh *Burnout* dan Adiksi *Smartphone* terhadap Prestasi Akademik

Kekuatan model dalam menjelaskan varians prestasi akademik ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,076. Hal ini berarti bahwa secara bersama-sama, *burnout* dan adiksi hanya mampu menjelaskan 7,6% varians pada prestasi akademik mahasiswa. Nilai determinasi yang relatif rendah ini justru mengonfirmasi realitas bahwa prestasi akademik di jenjang pendidikan tinggi merupakan sebuah konstruk multifaset. Capaian IPK tidak berdiri sendiri, melainkan hasil akumulasi dari berbagai variabel eksternal dan internal di luar model penelitian ini, mulai dari inteligensi bawaan, efikasi diri, kualitas metode pengajaran dari dosen, hingga status sosial ekonomi keluarga (Schneider & Preckel, 2017). Hasil ini juga memberikan implikasi penting bahwa untuk menjaga standar prestasi mahasiswa, institusi pendidikan harus lebih memprioritaskan mitigasi terhadap *burnout* akademik. Meskipun perilaku adiksi *smartphone* perlu tetap diawasi, intervensi yang menasar pada manajemen beban kuliah dan pencegahan kelelahan emosional terbukti memiliki dampak yang lebih langsung dan nyata dalam mempertahankan performa akademik mahasiswa.

## Kesimpulan

Penelitian menyimpulkan bahwa burnout merupakan prediktor signifikan yang menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, adiksi tidak terbukti memiliki pengaruh langsung terhadap capaian IPK. Secara simultan, kedua variabel ini memberikan kontribusi sebesar 7,6% terhadap varians prestasi akademik responden. Implikasi praktis dari temuan ini adalah Institusi pendidikan perlu memprioritaskan program mitigasi burnout melalui penataan beban kuliah dan sistem dukungan emosional. Fokus pada penurunan kelelahan akademik jauh lebih efektif untuk mempertahankan prestasi (IPK) mahasiswa dibandingkan sekadar melakukan intervensi pada perilaku penggunaan smartphone.

## Referensi

- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *Educational Research Review, 31*, 100336.
- Arthy, C., Effendy, E., Amin, M. M., & Loebis, S. P. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV). *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 7*(19), 3235–3239.
- Borah, S., & Kalita, H. C. (2025). Digital Detox: Path to a Healthier, Happier Life. *International Journal of Applied Home Science, 12*(9–10), 515–518.
- Dianti, M., & Findyartini, A. (2019). Burnout syndrome in medical students: prevalence and associated factors. *Medical Journal of Indonesia, 28*(1), 46–52.
- Erschens, R., Keifenheim, K. E., Herrmann-Werner, A., Loda, T., Schwille-Kiuntke, J., Bugaj, T. J., & Junne, F. (2019). Professional burnout among medical students: Systematic literature review and meta-analysis. *Medical Teacher, 41*(1), 54–63.
- Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M. O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry, 55*, 36–42.
- Gavelin, H. M., Neely, A. S., Dunér, J., & Stigsdotter Neely, A. (2022). Cognitive function in clinical burnout: A systematic review and meta-analysis. *Work & Stress, 36*(4), 400–420.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and positive coping style among college students. *Psychiatry Research, 304*, 114139.
- Hadžibajramović, E., Schaufeli, W., & De Witte, H. (2024). The ultra-short version of the Burnout Assessment Tool (BAT4)-development, validation, and measurement invariance across countries, age and gender. *PLoS ONE, 19*(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297843>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). Sage Publications.
- Hobfoll, Stevan E. and Halbesleben, Jonathon and Neveu, Jean-Pierre and Westman, & Mina. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 44*(3), 103–128.
- Jannah, W., Rivai, H. A., & Syahrul, L. (2024). The effect of motivation and self-efficacy on academic performance with burnout as a mediation variable. *Jurnal Mantik, 8*(1), 9–15.
- Kaggwa, M. M., Arinaitwe, I., Najjuka, S. M., Sindani, H. A., Tugume, P., Muwanguzi, M., & Griffiths, M. D. (2021). Prevalence and factors associated with burnout among medical students in Uganda: A cross-sectional study. *Advances in Medical Education and Practice, 12*, 1157–1165.
- Kates, A. W., Wu, H., & Coryn, C. L. S. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education, 127*, 107–112.
- Kirikkanat, B., & Soyer, M. K. (2018). Examination of the relationship between academic burnout and academic achievement. *Universal Journal of Educational Research, 6*(4), 817–821.
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE, 8*(12), e83558.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review, 33*(2), 387–405.

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). How to measure burnout accurately and ethically. *Harvard Business Review*, 99(2), 2–5.
- Morcos, G., & Awan, O. A. (2023). Burnout in medical school: A medical student's perspective. *Academic Radiology*, 30(6), 1223–1225.
- Putri, T. A., & others. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kejadian burnout pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika*, 7(1).
- Rozgonjuk, D., Saal, K., & Täht, K. (2018). Problematic smartphone use, deep and surface approaches to learning, and social media use in lectures. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 92.
- Schneider, M., & Preckel, F. (2017). Variables associated with achievement in higher education: A systematic review of meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 143(6), 565–600.
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarouf, P. B. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114.